

GUÍA DE ACCIÓN PARA LOS CENTROS DE TRABAJO ANTE EL COVID-19

20 de marzo de 2020

CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN

La Secretaría del Trabajo y Previsión Social, en coordinación con la Secretaría de Salud, pone a disposición de los centros de trabajo esta Guía para que adopten medidas que colaboren en la prevención y atención del coronavirus.

A lo largo de las siguientes páginas los centros de trabajo encontrarán material de difusión; una clasificación de riesgos de los trabajadores por ocupación o condición de vulnerabilidad; así como una serie de recomendaciones prácticas para la planeación, capacitación, prevención, protección y monitoreo.

Es de suma importancia que trabajadores y empleadores se mantengan permanentemente informados a través de los canales oficiales del Gobierno de México para saber cómo proceder en cada momento.

Ante el COVID-19 todos tenemos que asumir las responsabilidades que nos tocan, cuidarnos entre todos, en particular, a las y los compañeros de trabajo en situación de mayor riesgo. Por ello, la coordinación, la organización y la consulta de fuentes de información confiables son los elementos clave que la presente Guía pretende fomentar.

2. PREGUNTAS FRECUENTES SOBRE EL COVID-19

¿Qué son los coronavirus?
Los coronavirus son una familia de virus que circulan entre humanos y animales (gatos, camellos, murciélagos, entre otros), que causan enfermedades respiratorias que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.

¿Cómo se transmite el nuevo coronavirus?
Los coronavirus humanos se transmiten de una persona infectada a otras a través del aire al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, o al tocar un objeto o superficie con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

¿Quiénes pueden enfermar del nuevo coronavirus?
Todas las personas son susceptibles de contraer el virus COVID-19, sin embargo, deberán prestar especial atención las personas de cualquier edad que presenten enfermedad respiratoria leve o grave, y que 14 días antes del inicio de síntomas:

- Hayan estado en contacto con un caso confirmado o bajo investigación de COVID-19
- Viajaron o estuvieron en algún país con transmisión local de COVID-19.

¿Cuáles son los síntomas del nuevo coronavirus?
Fiebre, tos, estornudos, malestar general, dolor de cabeza, dificultad para respirar (casos más graves). Algunos pacientes pueden presentar dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o diarrea.

¿Cómo se trata el nuevo coronavirus?
No hay un tratamiento específico para los coronavirus, solo se indican medicamentos para aliviar los síntomas.

Por el momento el desarrollo de este brote no se puede predecir del todo, por lo que la respuesta requiere la implantación de una serie de acciones rápidas, oportunas y efectivas desde el punto de vista de las estrategias clásicas de salud pública.

3. PRINCIPIOS RECTORES PARA LA ACCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO

Una situación de contingencia sanitaria exige la elaboración de planes de atención de emergencia en los centros de trabajo, y representa retos extraordinarios para las autoridades, gobiernos federales, estatales y municipales, personal médico y de ayuda humanitaria, los actores organizados de la producción, gerentes, empleados y trabajadores de los centros de trabajo.

La presente guía se basa en siete principios rectores para la toma de decisiones y la implementación de los planes de emergencia en los centros de trabajo.

Tabla 1. Principios rectores

PRINCIPIO		ACCIÓN
1	Participación	De patrones y trabajadores, de manera activa en la implementación y cumplimiento de las medidas de promoción de la salud, prevención y contención en el ámbito laboral.
2	Transparencia	En el manejo oportuno y confiable de la información, sin exagerar ni minimizar riesgos.
3	Respeto	A los derechos de los trabajadores, entre ellos, efectuar su trabajo en condiciones que aseguren su vida y salud.
4	No discriminación	A los trabajadores, independientemente de su situación de salud.
5	Comunicación y cooperación	De autoridades, patrones y trabajadores, en la implementación de medidas que protejan la salud de los trabajadores.
6	Continuidad	A programas de promoción de la salud y preventivos, una vez que los mayores riesgos de contagio hayan sido controlados.
7	Comprensión	De empleadores y trabajadores que los procesos, ritmos y cargas de trabajo pueden verse afectados, lo que podría comprometer la productividad del centro de trabajo.

4. ESTRATEGIAS GENERALES DE CONTROL

Las siguientes estrategias de control son indispensables para contener la diseminación del COVID-19 en los centros de trabajo.

4.1 Promoción de la salud

Implica la orientación, capacitación y organización de los trabajadores para prevenir y controlar la propagación del coronavirus COVID-19 en sus centros laborales, incluyendo las siguientes:

- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente o bien, usar soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- Cubrirse la nariz y boca al toser o estornudar, con un pañuelo desechable o el ángulo interno del brazo.
- No escupir. Si es necesario hacerlo, utilizar un pañuelo desechable, meterlo en una bolsa de plástico, anudarla y tirarla a la basura; después lavarse las manos.
- No tocarse la cara con las manos sucias, sobre todo nariz, boca y ojos.
- Limpiar y desinfectar superficies y objetos de uso común en oficinas, sitios cerrados, transporte, centros de reunión, entre otros.
- Ventilar y permitir la entrada de luz solar.

Para facilitar las labores de difusión en los centros de trabajo, se pone a disposición de las personas trabajadoras infografías y material de comunicación elaborado por el Gobierno de México (Anexo 1), como en el siguiente enlace: https://coronavirus.gob.mx/

4.2 Sana distancia

Comprende la modificación de hábitos, entre los que están, la distancia entre las personas y la disminución de la frecuencia y el encuentro cara a cara entre los trabajadores, entre los empleados y sus clientes y el público en general, incluyendo la adecuación de los espacios y áreas de trabajo conforme a las disposiciones relativas a la densidad humana máxima en ambiente intramuros y extramuros durante la epidemia por el coronavirus COVID-19 (Anexo 2).

4.3 Filtro de ingreso

Instrumentación de un filtro de supervisión general de ingreso de los trabajadores y clientes que permita la identificación de personal con enfermedades respiratorias, con el fin de remitirlas a su domicilio en aislamiento voluntario, para disminuir el riesgo de contagio.

4.4 Resguardo

Enviar al personal a casa cuando presenten enfermedades respiratorias y acudir al médico si se presenta alguno de los síntomas mencionados en esta guía.

4.5 Aislamiento

Separación y restricción del movimiento de un trabajador que se confirma el contagio de COVID-19, o la exposición al agente biológico infeccioso para evitar un ulterior contagio de la enfermedad en la comunidad.

5. PLAN DE ATENCIÓN EN LOS CENTROS DE TRABAJO ANTE COVID-19

Esta sección comprende acciones agrupadas en distintas categorías, desde la planeación o capacitación de los trabajadores, medidas temporales como horarios escalonados, así como mecanismos de vigilancia que los centros de trabajo podrán implementar para prevenir el contagio de coronavirus COVID-19, mejorar su capacidad de respuesta y reducir las afectaciones que la epidemia pudiera causarles.

5.1 Planeación

1. Designar al personal responsable de mantener informado a todos los colaboradores del centro de trabajo respecto a las indicaciones de la autoridad sanitaria. Dicha información se actualiza en las conferencias que todos los días se transmiten en vivo a las 19 horas, huso horario de la Ciudad de México, por el canal oficial de YouTube del Gobierno de México: https://www.youtube.com/channel/UCvzHrtf9by1-UY67SfZse8w

2. Identificar dentro del centro de trabajo al personal en mayor riesgo por su condición (Tabla 3).
3. Identificar las tareas o funciones susceptibles de flexibilizarse o realizarse desde casa.
4. Identificar las funciones que por su grado de exposición o atención al público sean más riesgosas (Tabla 2).
5. Identificar las actividades esenciales para mantener la actividad del centro de trabajo.

5.2 Información y capacitación

Información

1. Informar sobre los signos, síntomas y medidas planteadas en la Jornada Nacional de Sana Distancia por COVID-19 (Anexo 2).
2. Colocar en múltiples lugares visibles las infografías oficiales y distribuirlas a través de los medios disponibles (Anexo 1).
3. Dar a conocer entre las y los trabajadores el teléfono de emergencia de la autoridad sanitaria (800-0044-800).

Capacitación

1. Capacitar a los trabajadores sobre las medidas de prevención y de limpieza (lavado frecuente de manos, etiqueta respiratoria, saludo a distancia y recuperación efectiva).
2. Preparar a trabajadores para que puedan asumir y realizar diferentes funciones ante posible ausentismo.

5.3 Medidas de prevención

1. Limpieza permanente del centro de trabajo y los lugares de labor, incluidos los servicios de alimentos.
2. Proveer de productos sanitarios y de equipo de protección personal a las y los trabajadores.
3. Contar con depósitos de productos desechables y de uso personal.
4. Escalonar horarios para el uso de las instalaciones con el fin de disminuir el contacto.
5. Separar las estaciones de trabajo compartidas a una distancia de 1.50 a 2.0 metros.

5.4 Medidas de protección

1. Instrumentar filtro de supervisión general para ingresar al centro de trabajo.
2. Enviar a casa al trabajador con síntomas de la enfermedad y remitirlo a su centro de atención médica.
3. Identificar a trabajadores que hayan estado en contacto con una persona infectada y enviarlos a casa. Indicarles que en caso de presentar síntomas, acudan a revisión médica.
4. Llevar el registro del personal incapacitado y evaluar posibles casos de contagio.

5.5 Políticas temporales

1. Suspensión temporal de actividades no esenciales en función de las medidas establecidas en la Jornada Nacional de Sana Distancia (Anexo 2). Actividad no esencial es aquella que no afecta la actividad sustantiva de una organización ni los derechos de los trabajadores.
2. Flexibilizar el trabajo, permitir la reorganización de los turnos y el escalonamiento de las jornadas laborales, así como el uso de las tecnologías para minimizar el contacto directo, incluyendo el trabajo a distancia.
3. Reducir la asistencia del personal en condición de vulnerabilidad alta.
4. Evitar el retorno de trabajadores enfermos sin contar con la evaluación médica pertinente.
5. Fomentar y brindar confianza para que las y los trabajadores se retiren ante la presencia de síntomas de la enfermedad, a través de la simplificación de trámites de incapacidad y la eliminación de descuentos por ausencia.

5.6 Vigilancia y supervisión

1. Monitoreo de trabajadores en aislamiento y en caso de ser necesario contactar a la autoridad.
2. Monitorear las disposiciones que establezcan las autoridades competentes para la modificación de acciones.

6. CLASIFICACIÓN DEL RIESGO DE LOS TRABAJADORES POR OCUPACIÓN O CONDICIÓN DE VULNERABILIDAD

Para efectos del COVID-19, esta Guía identifica cuatro niveles de riesgo en razón de la cercanía del trabajador con personas infectadas, o del nivel de contacto repetido o extendido con fuentes posibles de contagio con motivo de su trabajo. Además, proporciona elementos para identificar a la población trabajadora vulnerable por condiciones ajenas al riesgo ocupacional.

Tabla 2. Clasificación de riesgos por exposición en los Centros de Trabajo

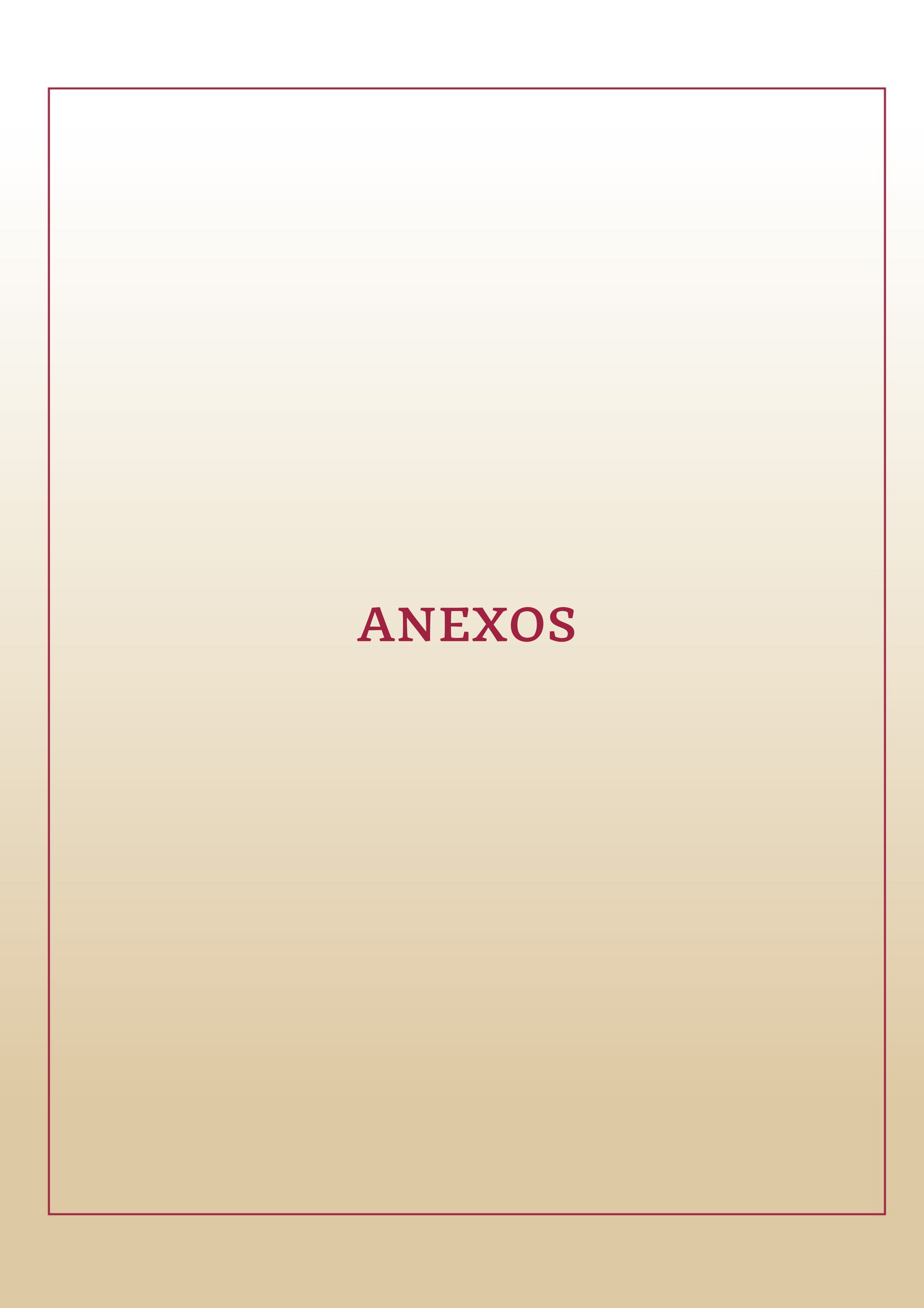
TIPO	OCUPACIÓN	PERSONAL OCUPACIONALMENTE EXPUESTO
RIESGO MUY ALTO	Aquellas con potencial elevado de exposición a altas concentraciones de fuentes conocidas o con sospecha de contagio.	Médicos Enfermeras Dentistas Laboratoristas
RIESGO ALTO	Aquellas con alto potencial de exposición a fuentes conocidas o con sospecha de contagio.	Médicos Enfermeras Paramédicos Técnicos médicos Médicos forenses Personal que labora en depósitos de cadáveres Choferes y personal de ambulancias Personal de intendencia en hospitalización
RIESGO MEDIO	Aquellas que implican contacto frecuente y cercano de exposición a fuentes con posibilidad de contagio.	Trabajadores con contacto altamente frecuente con público en general, personas en edad escolar, compañeros de trabajo, clientes, y otros individuos o grupos
RIESGO BAJO	Aquellas que no implican contacto frecuente y cercano de exposición a fuentes con posibilidades de contagio.	Trabajadores que tienen contacto ocupacional mínimo con el público en general y otros compañeros de trabajo

Por otra parte, se incluye una tabla de clasificación de personal en riesgo debido a su condición, es decir, personal que independientemente de su ocupación o función en el centro de trabajo, tiene un nivel de riesgo mayor que puede incrementar la posibilidad de contagio y comprometer su salud.

Tabla 3. Clasificación de riesgo de personal por condición de vulnerabilidad

CLASIFICACIÓN DE VULNERABILIDAD	**RIESGO BAJO O POCO VULNERABLE**	**RIESGO ALTO O VULNERABLE**
CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS	• Sin antecedentes de enfermedades crónico-degenerativas • Sin problemas en el sistema inmunológico • Personas menores de 60 años	• Quienes padecen enfermedades inmunodepresivas, crónicas, cardiacas, pulmonares, renales, hepáticas, sanguíneas o metabólicas • Quienes padecen obesidad y sobrepeso • Personas mayores a 60 años • Mujeres embarazadas • Niñas y niños menores de cinco años

Además de ayudar a identificar el riesgo de contagio, las clasificaciones de personal ocupacionalmente expuesto y por condición permiten a los empleadores contar con un elemento de información adicional para determinar las acciones que se deberán llevar a cabo en los distintos escenarios de la epidemia.



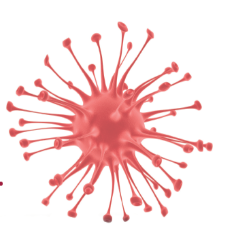
ANEXOS

Anexo 1. Material de difusión para centros de trabajo

Infografía Nuevo coronavirus COVID-19

Nuevo coronavirus COVID-19

Los coronavirus son virus que **circulan entre humanos y animales** (gatos, camellos, murciélagos, etc.), **causan enfermedades respiratorias** que van desde el **resfriado común** hasta enfermedades más graves como **Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS)** y el Síndrome **Respiratorio de Oriente Medio (MERS).**



¿Dónde inicio el brote del nuevo Coronavirus?

Los primeros casos de COVID-19 se originaron en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, China.



Transmisión

De una persona infectada a otras, a través de gotitas de saliva contaminada al toser o estornudar.



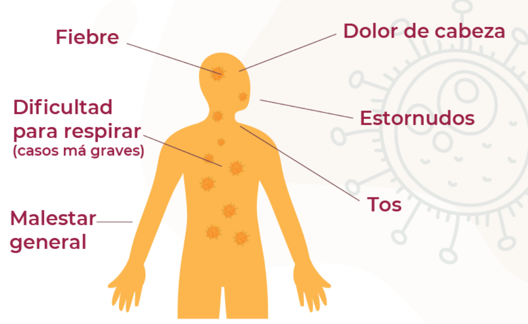
Al tocar o estrechar la mano de una persona enferma.



Al tocar objetos contaminados por el virus y posteriormente tocarse cara, ojos o nariz sin haberse lavado las manos.



Síntomas



Tratamiento

No hay tratamiento específico para los coronavirus, sólo se indican medicamentos para aliviar los síntomas.



Medidas de prevención

Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o soluciones a base de alcohol gel al 70%.

Al estornudar o toser, cubrirse la nariz y boca con el ángulo interno del brazo o un pañuelo desechable.

Evitar el contacto directo con personas que tienen síntomas de resfriado o gripe. Y si tiene síntomas, permanecer en casa para evitar contagios.

Fuente: Organización Mundial de la Salud-OMS y Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades



gob.mx

Infografía Para prevenir contagio en el trabajo

ANTE EL CORONAVIRUS COVID-2019,
¡TODOS PODEMOS AYUDAR!

PARA PREVENIR CONTAGIO EN EL TRABAJO:

LAVA TUS MANOS DE MANERA FRECUENTE

ANTES DE COMERO

Y DESPUÉS DE IR AL BAÑO

ESTORNUDA Y TOSE CUBRIENDO NARIZ Y BOCA **CON EL ÁNGULO INTERNO DEL BRAZO**

MANTÉN LIMPIO TU LUGAR DE TRABAJO Y LOS BAÑOS

CAPACITA A LOS TRABAJADORES SOBRE HÁBITOS DE PREVENCIÓN

SI ESTÁS ENFERMO/ENFERMA, NO ACUDAS A TRABAJAR Y VE A RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA

Busca más información en **www.gob.mx/coronavirus**

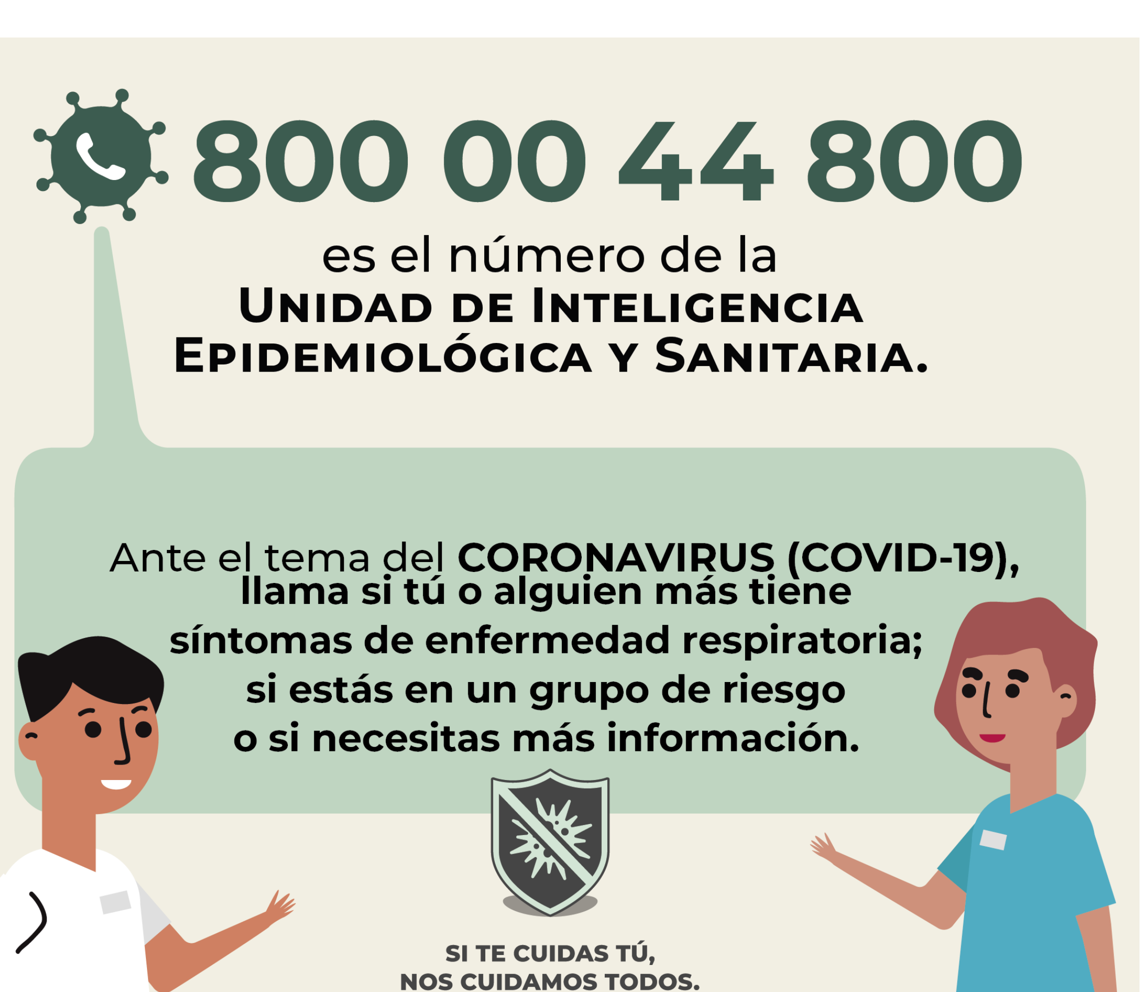
¡SI TE CUIDAS TÚ, NOS CUIDAMOS TODOS!

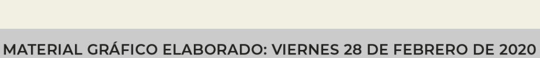
MATERIAL GRÁFICO ELABORADO: SÁBADO 14 DE MARZO DE 2020





Infografía Contacto unidad de inteligencia epidemiológica y sanitaria









Díptico Orientación para empleadores y trabajadores

¿Qué debemos hacer empleadores y trabajadores para cuidar nuestra salud?

La prevención es primordial para evitar los posibles contagios, requiere principalmente de las siguientes medidas:

- Lávate las manos frecuente. Utiliza agua, jabón y toallas de papel desechable.





- Cubre tu nariz y boca al toser y estornudar, con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo.

- Evita saludar de beso, mano y abrazos y, compartir alimentos y bebidas.





- Mantén limpio tu lugar de trabajo.

- Ante la presencia de síntomas respiratorios, acude a tu unidad de salud para recibir atención médica.







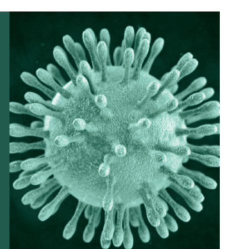
Nuevo Coronavirus COVID-19

Orientación para empleadores y trabajadores



¿Qué son los coronavirus?

Son una familia de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves y circulan entre humanos y animales.



¿Cómo se transmite?

El nuevo coronavirus COVID-2019, es capaz de transmitirse de persona a persona.

Se trasmite de una persona infectada a otras a través de las gotitas de saliva que son expulsadas al toser y estornudar, al tocar o estrechar la mano de una persona enferma, o al tocar un objeto o superficie contaminado con el virus y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos antes de lavarse las manos.

¿Cuáles son los síntomas?



En caso de presentar síntomas de infección respiratoria, se recomienda a los trabajadores que acudan a su unidad de salud y si el médico lo indica, se queden en casa para su recuperación.



Los trabajadores deben notificar a su jefe inmediato/supervisor si se va a ausentar por esta causa.

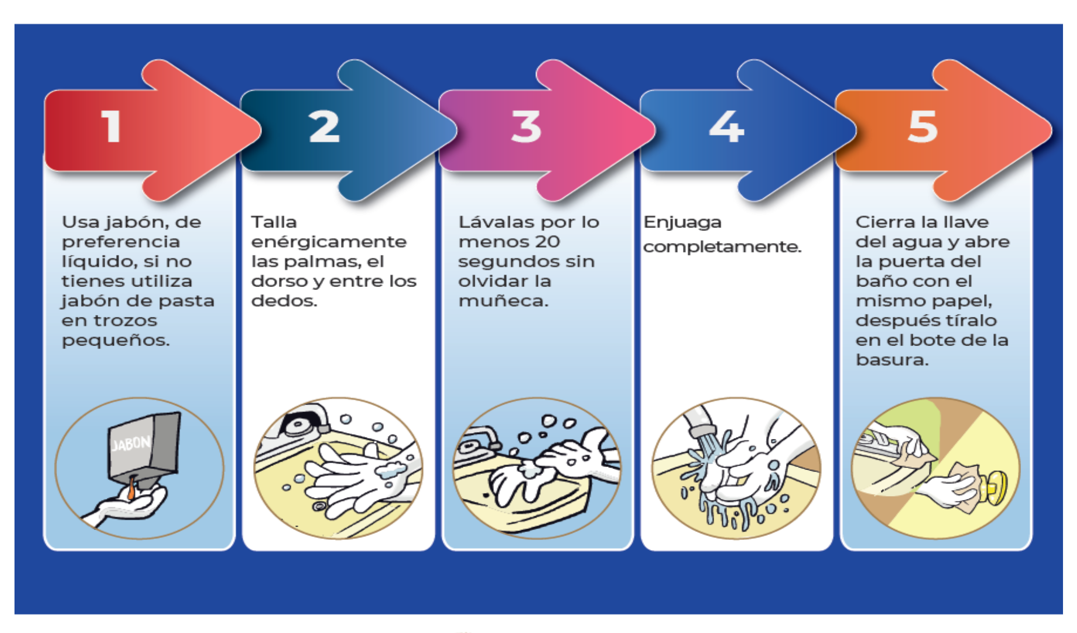
Como empleador, ¿Qué debo hacer en el entorno laboral para cuidar la salud de todos?

- Asegúrate de que los trabajadores tengan vigencia en su sistema de seguridad social, tengan acceso directo a los servicios de salud pública o privada para el otorgamiento de su licencia o incapacidad, según sea el caso.
- Verifica la disponibilidad de agua y jabón.
- Coloca a la entrada del inmueble gel con base de alcohol al 70%.
- Asegura la limpieza y desinfección de superficies y objetos de uso común como mesas, escritorios, herramientas, manijas, teléfonos, equipos de cómputo, etc.
- Ventila y permite la entrada del sol a los espacios cerrados, evitando corrientes de aire.



TÉCNICA DEL LAVADO DE MANOS

LAVARSE frecuentemente las manos elimina VIRUS





@SaludDGPS

¿SABES ESTORNUDAR CORRECTAMENTE?





GOBIERNO DE
MÉXICO

@SaludDGPS

¿Por qué no debo escupir?

- Al hacerlo se **expulsan virus**, que quedan en el ambiente



Fuente: www.cdc.gov/es/disasters/diseases/respiratoryic.html



@SaludDGPS

¿Por qué **no** debo **tocarme** la **nariz**, **boca** y **ojos?**

- **Los virus entran** a nuestro organismo a través de las mucosas de la **boca, la nariz o los ojos**
- Si tenemos las manos sucias y **nos tocamos**, facilitamos que los **virus se introduzcan** a nuestro organismo



Fuente: Prevención y control de las infecciones respiratorias agudas con tendencias epidémica y pandémica durante la atención sanitaria. OMS, 2014



@SaludDGPS

Fuente:

https://www.gob.mx/salud/documentos/covid-19-materiales-de-consulta?state=published

Anexo 2. Jornada Nacional de Sana Distancia

Jornada Nacional de Sana Distancia

Del 23 de marzo al 19 de abril 2020

Significa

1. Medidas básicas de prevención
2. Suspensión temporal de actividades no esenciales
3. Reprogramación de eventos de concentración masiva
4. Protección y cuidado de las personas adultas mayores



Jornada Nacional de Sana Distancia



Medidas básicas de prevención

Lavado frecuente de manos

- Preferentemente con agua y jabón (de preferencia líquido) y que al menos dure 30 segundos
- En caso de no contar con agua y jabón se puede usar Gel anti bacterial con base alcohol al 70%

Etiqueta respiratoria

- Tapar nariz y boca al toser o estornudar, con el ángulo interno del codo
- Lavar manos después de hacerlo

Saludo a distancia

- Evitar el saludo de mano, abrazo y beso

Recuperación efectiva

- No salir de casa en caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19 (fiebre y/o tos)





Jornada Nacional de Sana Distancia

2 Suspensión temporal de actividades no esenciales

La **Secretaría de Salud** recomienda **suspender temporalmente las actividades no esenciales** de los sectores público, social y privado **a partir del lunes 23 de marzo de 2020**

Actividad no esencial es aquella que no afecta la actividad sustantiva de una organización pública, social o privada, o los derechos de sus usuarios

Se **suspenden las actividades no esenciales que involucren la congregación o movilidad de personas**, en particular de diversas regiones geográficas y sustituirlas por actividades que favorezcan la sana distancia





Jornada Nacional de Sana Distancia

3 Reprogramación de eventos de concentración masiva

La Secretaría de Salud recomienda posponer, hasta nuevo aviso, los eventos masivos que congreguen a más de 5,000 personas





Jornada Nacional de Sana Distancia



Protección y cuidado de las personas adultas mayores

- Si algún familiar presenta síntomas, pide que mantengan contacto telefónico en lugar de visitar y arriesgar un contagio
- Si alguien te ayuda a realizar actividades diariamente, planifica quién te pueda apoyar si esta persona se enferma
- Cuando te visiten, evita el contacto directo y saludar de beso/abrazo
- Mantén una distancia de al menos 1.5 m.
- Pídeles que vayan a comprar tus alimentos y provisiones para que no tengas que salir
- Al toser o estornudar, cubre tu boca o nariz con un pañuelo desechable o utiliza el ángulo interno del brazo
- Lávate las manos entre 10 y 20 veces al día con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos, sin olvidar la muñeca
- O bien usa soluciones a base de alcohol gel al 70%
- Desinfecta superficies con cloro de uso doméstico diluido en agua por lo menos una vez al día.
- Diluye una cucharada (10mL) de cloro por cada litro de agua
- Recuerda que aún no hay medicamentos específicos para esta enfermedad. No te automediques
- No te toques la cara, ojos o nariz
- Si necesitas hacerlo, lávate las manos antes



Fuente:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/541687/Jornada_Nacional_de_Sana_Distancia.pdf

Anexo 3. Escenarios del COVID-19

ESCENARIOS	1 **IMPORTACIÓN**	2 **DISPERSIÓN COMUNITARIA**	3 **EPIDÉMICO**
CARACTERÍSTICAS GENERALES	Casos importados Transmisión en 2ª generación Brotes familiares Decenas de casos	Transmisión de 3ra generación Brotes comunitarios Cientos de casos	Dispersión nacional Brotes regionales Miles de casos

Para más información llame al:

800-0044-800

Será atendido por personal capacitado de la Secretaría de Salud

